


AKTIVITETSOVERSIKT – Ettermiddag (Etter kl. 15.30)

DAG KL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FRE
15.00					
16.00	Innbandy for ungdom 11 – 15 år Kl. 16.00 – 18.00 Arr: RIL Alliansen Sted: Raufosshall Kontakt : Trond Vangsstuen Tlf: 47252530 trondvangstuen@hotmail.com www.raufoss –innebandy.no				
17.00	Trim i sal Kl.17.00 til 18.00 Trim i sal Arr. Reumatikerforeningen Sted: Raufosstun Kontakt: Anne Merethe Vestpåsveen tlf: 95845829 Tjukkasgjengen Chapter Raufoss Kl.18.00 Sted: Inngangen til gamle Raufoss stadion Kontaktperson. Øystein Sandmo tlf:99521857	Hjerte og lungetrening m/musikk kl. 17.00 – 18.00 Arr: LHL Vestre Toten Kontakt: Aage Sinnerud, mobil 41641534 og e-post ai-sinne@online.no . (Møt i god tid) Seniordans kl.17-19 Arr. /Sted: RA pensjonistenes aktivitetssenter Kontakt: Martin Nordengen Tlf : 400 91559	PILATES - Vdg 1. Kl. 1700- 1800 Sted: Raufosstun Kontakt: Ingrid Ravnan Tlf. 410 87 895	Hjerte og lungetrening m/musikk kl. 17.00 – 18.00 Arr: LHL Vestre Toten Kontakt: Aage Sinnerud, mobil 41641534 og e-post ai-sinne@online.no . (Møt i god tid) Kundalini Yoga Kl. 1700- 1830 Sted: Fysioterapisalen Raufosstun Kontakt: frivive@online.no Tlf. 61192266/4164675 Tjukkasgjengen Chapter Raufoss Kl.18.00 Sted: Inngangen til gamle Raufoss stadion Kontaktperson. Øystein Sandmo tlf:99521857	
Treni ng i	Trening i sal kl. 1800 – 1900 (før jul) (etter jul 17.00-18.00) Arr: Reumatikerforeningen Sted: Raufosstun Kontakt: Anne Merethe Vestpåsveen tlf: 95845829		PILATES Vdg 2. Kl. 1800- 1900 Sted: Raufosstun Kontakt: Ingrid Ravnan Tlf. 410 87 895	Bassentrening kl 17:30 – 18:15 Arr: Reumatikerforeningen Kontakt: Anne Merethe Vestpåsveen tlf: 95845829	
18.30	Bassentrening Kl 1830-1930 Arr: Fibromyalgiforeninga			Bassentrening kl 18.45– 19.30 Arr: Reumatikerforeningen	

	Sted: Steffensrud Kontaktperson: Kristin Løfmann Tlf .91755987 kloefman@online.no			Sted: Steffensrud Kontakt: Anne Merethe Vestpåsveen tlf: 95845829	
19.00	Boccia kl. 1900-2100 Arr: Vestre Toten handicap-indrettslag Sted: Raufoss skole Kontakt: Jorun Løvdal Tlf.451 39 884			PILATES Nybegynner kl 1900 - 2000 Sted: Raufosstun Kontakt: Ingrid Ravnan Tlf. 410 87 895	Innebandy for ungdom 16-19 år Kl 19.00 - 21.00 Arr: RIL Alliansen Sted: Raufosshall Kontakt : Trond Vangsstuen Tlf: 47252530 trondvangstuen@hotmail.com www.raufoss-innebandy.no
20.00					

De ulike aktivitetene varierer i pris. Ta kontakt med kontaktperson for påmelding, spørsmål og pris.

Alle dager

- Totenbadet. For priser og åpningstider: www.totenbadeland.no. Tlf. 61 15 91 80
- Toten treningssenter. www.totentreningssenter.no Tlf. 61 19 70 00
- Amfi treningssenter, Eina Tlf. 93008554
- Eldbjørgs Freestyle Dance www.freestyle-oppland.no Tlf. 91189649
- Steffensrud Rehabiliteringssenter, Bøverbru 61199100 – 47459302 – 97706318 www.steffensrud.no

Diverse

- Toten Golf. Toten Hotell. Sillongen. Alle dager i sommerhalvåret. Tlf. 61 19 44 88
- www.asloypasvenner.no – turkart for sommer og vinter – rasteplasser, og annet.
- Merkede turstier, skiløyper/lysløype. www.vestre-toten.kommune.no – Folkehelse og friluftsliv
Kart kan kjøpes på Rådhuset – kulturkontoret, tlf 611 534 00

FRISKLIVSENTRALEN
Totenbadet (postadresse): Severin Olsens vei 15, 2830 Raufoss

Tlf 913 81301 - -611 9909
info: vestre-toten.kommune.no

Telefontid: Mandag - Fredag.
kl. 08:00 – 15:00